

# FITNESS- UND GESUNDHEITSKURSE AB 07.03.22

Stand: 08.03.22 \*Änderungen möglich

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30–09:30 Uhr Fitnesszirkel mit Marc**/** Outdoor/TSG Halle			9:00–10:00 Uhr Rückenfit mit Beate** (Outdoor/Kursraum)	08:30–09:30 Uhr Fit Mix mit Moni J.**/** (Outdoor/TSG Halle)
	09:30–10:30 Uhr Fit in den Vormittag (70+) mit Brigitte T. * (TSG Halle)		10:00–11:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Beate* (Outdoor/Kursraum)	8:45–9:45Uhr Pilates mit Eveline** (Provital Kursraum)
				09:45–10:45 Uhr Fitnessgym 60+ mit Moni */**
16:00–17:00 Uhr Yoga für Ältere mit Christoph * (ESS Halle)	16:30–17:30 Uhr Bewegter Rücken mit Gaby* (ESS Halle)			10:00–11:00 Uhr Rückenfit mit Beate** (Outdoor/Kursraum)
18:30–19:30 Uhr Pilates meets Rücken mit Eveline ** (Provital Kursraum)	17:45–18:45 Uhr Bodystep mit Gaby** (TSG Halle)	18:30–19:30 Uhr Rückenfit mit Steffi** (Provital Kursraum)	18:30–19:30 Uhr (HS) HIIT mit Kristin **/** (TSG Halle)	
19:45–20:45 Uhr (AOK) FitMix mit Eveline** (Provital Kursraum)	18:50–19:50 Uhr Powermix mit Moni S.**/** (TSG Halle)	18:30–19:30 Uhr (HS) Functional Fitness*** (TSG Halle) ab März	18:30–19:45 Uhr Yoga mit Bettina ** (Provital Kursraum)	
	19:00–20:00 Uhr Bodyfitness mit Gaby ** (ESS Halle)		19:40–20:40 Uhr Power Pump mit Kristin**/** (TSG Halle)	
	20:00–21:00 Uhr (HS) Powermix – *** Bauch&Rücken mit Tarik (TSG Halle) ab März			
	21:00–22:00 Uhr (HS) Step Aerobik mit Tarik** (TSG Halle) ab März			

**Fitnesskurse**

**Gesundheitskurse**

\* niedrige Intensität \*\* mittlere Intensität \*\*\* hohe Intensität

[HS] = Kooperationskurs mit Hochschule Reutlingen

[AOK] = Kurs über die AOK buchbar

Fitnesskurse

Gesundheitskurse

\* niedrige Intensität \*\* mittlere Intensität \*\*\* hohe Intensität

[HS] = Kooperationskurs mit Hochschule Reutlingen

[AOK] = Kurs über die AOK buchbar